

## **OHADDII WEERAR ARGAGAXISO DHACDO SIDA UGU HABBOON EE AAN WAX UGA QABAN LAHAYN**

Degmada Sandiyeego waaxda caafimaadka qaybta dhimirka ee dadka qaangaarka/duqayda iyo carruurta waxay ogaadeen inay tahay arrin jahawareer marka uu dhaco fal argagaxiso, islamkaana murugo leh. Dadka qaangaarka ah iyo carruurtaba waxay sameeyaan falal qoto dheer oo xoogan.

Halkan waxaan ku bandhigaynaa sidii loola dhaqmi lahaa dadka maskaxiyan iyo shucuur ahaanba marka uu dhaco ficiinka noocas ah.

Ujeedada argagaxisonimada waa in dadka la cabsi geliyo ama loo hanjabo iyo in la curyaamiyo dhaqaalahi iyo dawladda. Dadka Mareykanka waxay leeyihin awood ay uga jawaab celiyaan arrinka noocaas ah, waxayna go'aansadeen inay ugu jawaab celiyaan si sharaf leh, wada jirta, geesinimo iyo wadananimoba leh.

"Waanu ka midaysan nahay arrinkaan" halku-dheg keliyana ma aha ee waa mid ay dhab ka tahay shaqaalahi degmada Sandiyeego qeybta dhimirka

### **Mark Refowitz**

Agaasimaha qeybta dhimirka ee dadka qaangaarka/duqayda

### **Alfredo Aguirre**

Agaasimaha qeybta dhimirka ee carruurta

Waxaa jira talo-bixiyayaal khibrad leh oo kaaga jawaabi doona wixii ku saabsan dhimirka, haddii ay dhibaato jir-tana kuu gudbiya meesha ku habboon, kana hortaga qof haddii uu damco inuu isdilo, waana kuu diyaar dadkaas 24 saac/7 malmood isbucii, waxayna ku hadlaan luuqad walba.

**TELEFOONKA AAD LA  
XIRIIRAYSID HADDII  
DHIB DHACO  
1-800-479-3339**



Degmada Sandiyeego qayta dhimirka ee dadka qaangaarka/ Duqayaa iyo carruurta

### **BOARD OF SUPERVISORS**

**Greg Cox**, District 1

**Dianne Jacob**, District 2

**Pam Slater**, District 3

**Ron Roberts**, District 4

**Bill Horn**, District 5

### **CHIEF ADMINISTRATIVE OFFICER**

Walter F. Ekard

# **HADDII ARGAGA XISO DHACDO**

**TALO SIIN  
SIDAAD WAX  
UGA QABAN  
LAHAYD  
DHIBAATADA**



Degmada Sandiyeego qayta dhimirka ee dadka qaangaarka/ Duqayaa iyo carruurta

## Talo Siin Sidaad Wax Uga Qaban Lahayd Haddii Dhib Dhaco

Markay masiibo dhacdo qof walba wuxuu u dhaqmaa si gooni ah, kuwo naga mid ah kama muuqato wax isbeddel ah, kuwo kalena way argagaxaan, ama way murugoodaan, ama way walwalaan, amaba way isku buuqaan. Marna ha filanin inaad u dhaqmi doontid amaba lagaa doonayo inaad u dhaqanto si cayiman oo khaas ah marka ay dhibaato dhacdo, ama aad istiraahdo waxbaa kaa khaldan haddii sida aad u dhaqmaysid ay ka duwan tahay sida ay u dhaqmayaan eheladaada amaba saaxiibadaa.

### Siyaabaha ay dadka u dhaqmaan marka ay ogaadaan inay dhaceen weerar orgagaxiso waxaa ka mid ah:

- Inuu qofku jeclaado inuu ku dheeraado hadalka arrinkaas, kuna soo celceliyo. Dadka waxaa laga yaabaa inay jecel yihiin inay wax ka yiraahdaan markii ugu horreysay ee ay ka maqleen ama ay ka arkeen wararkaas raadiyaha, telefishinka, ama ay ka wadahadlaan siday dareemayeen markaas, ama siday hadda dareemayaan.
- Daireenkaas wuxuu nogon karaa naxdin, filanwaa, jahawareersanaan, cabsi, ka wel-welid nabadgelyada, ka fikirid dadka ay jecel yihiin ama calool xumaan. Marka argagaxa hore istaago, qofka waxaa ku dhaca niyaddiisa oo isbedbedsha, oohin, caradiisa oo dhawaata, noog, dareemid in waxan ka awood badan yihiin, qofka oo laabtiisa marba meel u booda, hurdowaa, riyo cabsi leh oo laga argagaxo, iyo dareemid kabuubyo, ama qofka oo aanan waxba murugeysaneyn.
- Waxaa kaloo caadiyan u dhaca arrimahan soo socda; marka qaarkood qofka waxaa ku cesooma hadalka marka ay masiibada dhacdo, qofka oo doonaya inuu iska dhaqaaqo, tallaabsado, ordo, ciyaaro. Badanaa way adag tahay inuu qofka waxba sameynin marka uu helo akhbaar argagax leh. Carruurta khaas ahaan way iska cararaan.

## Moxaad sameyneysaa?

- La joog saaxiibadaa iyo/ama eheladaa, Kana wadahadla si laab furan wixii dhacay iyo sida aad dareemaysid.
- Samee dhaqdhaqaaq, xagga jirka iyo Jimicsi sidii caadada kuu ahayd. Cunto kugu filan cun, iskuna day inaad nasato, xataa haddii hurdadaadu aynan fiicnayn.
- Samee wax ka duwan daawashada ama dhageysiga masiibadaas.
- Ka fogow inaad adiga dhakhtar isu nogota oo aad isticmaasho sida khamriga, kafiinka (caffeine) ama waxyaabaha maanka dooriya (drug).
- Iskuday inaad fahamto waxyaabaha ugu muhiimsan ee ku saabson arrintaas dhacday, qiyasna samee haddii ay jiri karto fursad arrintaas oo kale ay mar labaad ku soo noqon karto.
- Haddii uu kugu dhaco xanuun xagga maskaxda ama niyadda oo aad ka qaaday masiibadii dhacday kaana tegi waayo amaad aad ulo xanuunsatid, markaas raadso dad kaa caawin kara oo ku takhasusay. Degmada Sandiyeego, qaybta dhimirka ee dadka qaangaarka/Duqayda iyo carruurta waxay leedahay dad talo-bixin kaa siinaya arrinkaas oo aad kula hadlaysid tellefoonka aadna heli kartid 24-ka saac maalin walba, toddobado beri isbuucii, si ay u caawiyaan qof walba. Fadlan wac teleefoonkan, **1-800-479-3339** kaas oo loogu talogalay marka ay masiibo jirto inaad ka heshid dad talo-bixin kuu gudbiya dad kaala taliya murugada iyo haddii dad kaa geeriyoodaan, kaala taliya walwalka ama aad is horfariisataan si ay talo-bixin maskaxda ah kuu siyaan. Dadka dhegaha aan waxba ka maqlin ama dhegaha culus waxay wici karaan teleefoonkan TTY 1-619-641-6992.
- La tasho ciddii ay niyaddaаду ku kalsoon tahay ama diiniyan aad aamisan tahay.
- Caawimaad ka gayso xaruumaha laga caawiyo dadka masiibada ku dhacdey ama ku deeq dhiigaaga.
- Marna xanaaq ha uqaadin dhaqan ama jinsiyad kale.

## Sidee Ayaad U Caawin Kartaa Ilmahaaga?

- Wakhti la qaado, una xaqiji in adiga ama gof kale oo mas'ul ah aad ilaalin doontaan nabadgelya dooda.
- Ku dhiiri geli inay ka hadlaan siday wax u ark aan iyo sida uu yahay dareenkooda. Ka dhagayso waxay sheegayaan, xataa haddii ay soo celceliyaan. Laakiin ku ixtiraam haddii ay jeclaystaan inaynan ka sheekaynin.
- Kala sheekayso sidaad adiga wax u aragto iyo ugu yaraan qaar ka mid ah sidaad wax u dareymaysid. Taasi waxaa laga yaabaa inay qalbigoodo dejiso.
- Haddii mushkiladooda ay dhammaan weydo ama ay kabasii darsato markaa kadiib raadso dad khibrad u leh talo-bixinta.
- Dabagal ku samee wakhti intee le'eg ayey caruurta ka daawadaan dhacdadii teleishinka, gaar ahaan kuwa jira ilaa da'da afarta sano.
- Iskuday inaad u sameysid jadwal joogto oo ah siday wax u qaban lahaayeen, sida inay cunteeyaan, ciyaaraan, waxbartaan, seexdaan si ay u xasilaan isla markaana u soo noqoto dareenkoodii xagga ammaanka. Wuxa laga yaabaa in niyad kacsanaanta iyo wax fahmid la'aanta ay carqalad ku noqoto waxbarashada ilaa muddo.



Degmada Sandiyeego qayta dhimirka ee  
dadka qaangaarka/Duqayaa iyo carruurta  
**TELEFOONKA AAD LA XIRI-  
IRAYSID HADDII DHIB DHACO**

**1-800-479-3339**